

# Die 25 wichtigsten Fragen und Antworten zu Freiwilligenarbeit & Praktika mit STEP Africa



## 1. Wer ist STEP Africa?

STEP Africa ist eine private Freiwilligen- und Praktikumsorganisation im Norden Tansanias, die unter deutsch-tansanischer Leitung steht. Gemeinsam mit unseren Freiwilligen führen wir Projekte in den Bereichen **Bildung, Kinderbetreuung, Frauenrechte & Community Outreach, Tierschutz und Medizin** durch bzw. arbeiten mit diesen zusammen. Unser gesamtes Team ist vor Ort, um die bestmögliche Betreuung unserer Freiwilligen und die Kommunikation mit den Projekten zu gewährleisten.

## 2. Wo finden die Programme statt?



Alle unsere Projekte befinden sich in und um die Stadt Arusha im Norden Tansanias, Ostafrika. Arusha ist die drittgrößte Stadt Tansanias und spielt sowohl politisch als auch wirtschaftlich (Safaritourismus) eine wichtige Rolle.

Viele Nicht-Regierungs-Organisationen haben ihren Sitz in Arusha. Tansania gilt als eines der sichersten Reiseziele Afrikas

und ist zudem eines der schönsten und kulturell vielfältigsten Länder auf dem afrikanischen Kontinent.



### 3. Wie sind Freiwillige und Praktikanten in Arusha untergebracht?



Das STEP Volunteer Village befindet sich im ruhigen Stadtteil Njiro nur etwa 10 Minuten vom Zentrum von Arusha entfernt und ist eine kleine Oase im lebhaften afrikanischen Alltag. Alle Projekte sind von hier aus gut zu erreichen. Das STEP Village bietet einen großen Garten, moderne Zimmer sowie tolle Aufenthalts- und Ruheflächen. Alle Freiwilligen wohnen in dieser ruhigen und zentral gelegenen Unterkunft, die über Mehrbettzimmer sowie private Doppel-/Zweibettzimmer und Einzelzimmer verfügt. Jedes Zimmer ist mit einem eigenen Badezimmer, Schließfächern für Wertsachen, Deckenventilatoren und Mückennetzen an den Betten ausgestattet. Es gibt einen großen überdachten Gemeinschaftsbereich mit eigener Küche für die Freiwilligen, Sitzgelegenheiten im Freien und eine große Dachterasse mit Blick auf Mount Meru und wunderschöne Sonnenuntergänge. Unsere

Hausmamas bereiten unter der Woche ein typisches tansanisches Frühstück und Abendessen mit westlichen Elementen zu. An den Wochenenden kann selber gekocht oder das Angebot der zahlreichen einheimischen und westlichen Restaurants im direkten Umfeld genutzt werden. Unser Teambüro befindet sich direkt im Freiwilligendorf, sodass immer Ansprechpartner vor Ort sind.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, statt im STEP Village im modernen Zuhause unserer Gastmutter Salma unterzukommen.

#### 4. Warum Freiwilligenarbeit?

##### Sinn und Ziele von Freiwilligenarbeit:

- Interkulturelles Lernen / Eintauchen in eine neue Kultur.
- Hilfe und Unterstützung für das Projekt „im Kleinen“
- Nach der Rückkehr in die Heimat als Botschafter für dein Projekt fungieren
- Beobachten & Verstehen
- Persönliche und berufliche Erfahrungen sammeln
- STEP Afrika-Praktika werden von vielen Universitäten als Praktika anerkannt (u.a. Pflegepraktika, Famulaturen; Kooperationen mit Erasmus+, Ausbildung weltweit und weitere)



### 5. Was sind die Voraussetzungen für eine Teilnahme?

- Ausreichende Kenntnisse der englischen Sprache für die Kommunikation im Alltag, im Hostel und im Projekt (Suaheli-Kenntnisse sind kein Muss)
- Verständnis für den Sinn, die Ziele und die Grenzen der Freiwilligenarbeit
- Hohe Motivation und Einsatzbereitschaft
- Verlässlichkeit
- Polizeiliches Führungszeugnis
- Mindestalter 17 Jahre (mit Einverständniserklärung der Sorgeberechtigten)
- Mindestaufenthaltsdauer 2 Wochen

### 6. Mit welchen Projekten arbeitet STEP Africa zusammen?

Wir arbeiten mit kleineren Organisationen/NGOs, Institutionen und Kliniken in Arusha zusammen. Dazu gehören Kindertagesstätten, Schulen, Krankenhäuser, Frauenrechtsorganisationen und Tierschutzprojekte. Darüber hinaus betreiben wir unter der Koordination unseres eigenen Sozialarbeiters ein Programm zur Unterstützung von ländlichen Gemeinden (Community Outreach) sowie eine eigene Baby- und Kleinkindertagesstätte. Wir achten darauf, dass die Projekte einen sinnvollen Beitrag zur Entwicklung Tansanias leisten und das ganzheitliche Verständnis von Freiwilligenarbeit genauso schätzen wie wir.

Mehr Informationen zu unseren aktuellen Projekten findest du unter <https://step-africa.de/unsere-projekte/>

## 7. Wie werden die Projekte zusätzlich unterstützt?

Wir ermutigen unsere Freiwilligen, für ihre Projekte zusätzliche Spenden zu sammeln und stehen dabei mit Rat und Tat zur Seite – ein Muss ist dies jedoch nicht. Wir unterstützen unsere Projekte immer wieder finanziell aus Teilen unseres Einkommens. Auch die Teammitglieder von STEP Africa übernehmen aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung oft eine beratende Rolle in den Projekten. Zudem haben wir dabei geholfen, in zahlreichen unserer Projekte Patenschaftsprogramme auf die Beine zu stellen, um eine nachhaltige Unterstützung und selbstbestimmte Entwicklung der Einrichtungen zu fördern.

Seit der Gründung von STEP Africa im Jahr 2014 sind bereits ein Dutzend eingetragene Vereine in Deutschland und anderen europäischen Ländern entstanden. Gegründet von unseren ehemaligen Freiwilligen, die einen wichtigen Beitrag zur langfristigen und nachhaltigen Förderung unserer Partnerprojekte geleistet haben.

## 8. Wer leistet Freiwilligenarbeit mit STEP Africa?

Viele unserer Teilnehmer sind Schüler, Abiturienten, Auszubildende oder Studenten. Wir haben aber auch oft Berufstätige und Rentner bei uns, die unsere Projekte für einige Wochen oder Monate unterstützen.



Viele unserer Freiwilligen kommen aus dem deutschsprachigen Raum, d.h. aus Deutschland, Österreich, Luxemburg und der Schweiz, aber wir empfangen zunehmend auch Freiwillige aus anderen europäischen Ländern, Nord- und Südamerika, Asien, Australien und anderen afrikanischen Ländern – also aus der ganzen Welt.

In Arusha gibt es eine große Community von internationalen Freiwilligen.

### **9. Wie viel kostet ein Freiwilligendienst bei STEP Africa?**

Als Freiwilliger/Praktikant zahlst du eine einmalige Anmeldegebühr von 200€, die die Projektvermittlung, die Vorbereitung, den Flughafentransfer, die Orientierung und die Projektbetreuung abdeckt. Wir berechnen dann eine Programmgebühr von 130€/Woche für die Unterbringung in unserem Freiwilligenhaus (Schlafsaal), Mahlzeiten von Montag bis Freitag und die Betreuung durch unser gesamtes Team hier in Arusha. Für einen 4-wöchigen Aufenthalt würdest du zum Beispiel 200€ Anmeldegebühr und 520€ Programmgebühr an uns zahlen (insgesamt: 720€). Für die Unterbringung in einem Einzelzimmer (225€ / Woche), Doppel-/Zweibettzimmer (180€ / Woche) oder in einer Gastfamilie (180 € / Woche) wird der Wochenbeitrag entsprechend angepasst.

Freiwillige im medizinischen Bereich zahlen außerdem eine obligatorische Spende von etwa 200 \$ pro Monat, die direkt an die Kliniken geht und zur

Deckung der laufenden Kosten und Verbesserung der Gehälter der medizinischen Mitarbeiter verwendet wird. Freiwillige im Bereich Tierschutz werden um eine Mindestspende von 100 \$ gebeten (25 \$ für jede Woche nach der 5. Woche).

Hinzu kommen die Kosten für Flüge (ab ca. 800 € für Hin- und Rückflug), Visum (ab 50 €, siehe unten) sowie Krankenversicherung (ab 10 € pro Monat) und, falls erforderlich, Reiseimpfungen.

Es ist immer schwierig für uns, einen Richtwert für das Taschengeld anzugeben, da dies sehr stark von den persönlichen Interessen abhängt. Du kannst aber mit einem ungefähren Betrag von 50-70 € pro Woche für Busfahrten (ca. 20 Cent pro einfache Fahrt), Wochenendessen (ab 1 € im Restaurant) und den täglichen Bedarf rechnen. Wenn du auf eine Safari oder eine andere Tour gehen möchtest, solltest du dafür ein zusätzliches Budget einplanen.

### **10. Welches Visum benötige ich?**

Die Visabestimmungen in Tansania sind recht kompliziert und können sich häufig ändern. Derzeit reisen unsere Freiwilligen mit einem einfachen Visum für "humanitäre und wohltätige Aktivitäten" oder einem "Studentenvisum" ein. Dieses kostet 50 US-\$ und sollte direkt am Flughafen oder an einer Landgrenze beantragt werden. Sollte es während der Vorbereitungszeit zu Änderungen der Visabestimmungen kommen, werden wir unsere



Freiwilligen natürlich auf dem Laufenden halten. Das Visum kann einmal verlängert werden und erlaubt einen Aufenthalt von maximal 6 Monaten. Die Verlängerung kostet \$250.

Wir übernehmen die gesamte Abwicklung der Visumsverlängerung in Zusammenarbeit mit der Einwanderungsbehörde in Arusha. Du brauchst einen internationalen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über deinen Aufenthalt hinaus gültig sein sollte.

## 11. Gibt es feste An- und Abreisetage?

Ja, **der Ankunftstag ist donnerstags**, deshalb solltest du deine Flüge entsprechend buchen. Der Orientierungstag findet immer freitags statt, so dass das Wochenende zum Ausruhen und Akklimatisieren genutzt werden kann, bevor am Montag der erste Projekttag beginnt.

Die Abreise sollte mittwochs erfolgen. Freiwillige, die es vorziehen, an einem anderen Wochentag (als Donnerstag) anzureisen, sollten sich für die ersten Tage eine alternative Unterkunft in Arusha suchen oder uns individuell kontaktieren. Mit einem festen Anreisetag möchten wir unnötigen Stress in unserer Unterkunft durch tägliche Wechsel vermeiden und somit allen Freiwilligen mehr Ruhe und die Möglichkeit geben, sich besser kennen zu lernen.

## **12. An welchem Flughafen muss ich landen?**

Im Idealfall buchst du deinen Flug zum Kilimanjaro International Airport (JRO). Wir können dich dort zu jeder Tages- (oder Nachtzeit) abholen. Du kannst auch einen Flug zum Arusha Airport buchen, aber da dies nur ein kleiner nationaler Flughafen ist, sind die Flüge dorthin in der Regel teurer und erfordern mehrere Umstiege.

## **13. Wann sollte ich mich spätestens anmelden?**

Da wir nur begrenzte Plätze in unseren Freiwilligenhäusern und auch in den Projekten zur Verfügung haben, empfehlen wir dir, dich mindestens 3 Monate im Voraus anzumelden. So hast du genügend Zeit, dich auf deinen Aufenthalt vorzubereiten. Kurzfristige Anmeldungen sind ebenfalls möglich, jedoch unter dem Vorbehalt der Verfügbarkeit.

## **14. Was ist die Mindest- und Höchstaufenthaltsdauer?**

Die Mindestaufenthaltsdauer beträgt 2 Wochen. Aufgrund von Visabestimmungen können Freiwillige maximal 6 Monate (180 Tage) in Tansania bleiben.

## 15. Wie läuft der Anmeldeprozess ab?

Wenn du dich für die Teilnahme am STEP Africa Freiwilligenprogramm entschieden hast, füllst du als erstes unser Online- Anmeldeformular aus (<https://step-africa.de/anmeldung/>). Nachdem deine Anmeldung geprüft wurde, erhältst du innerhalb von zwei Werktagen deine offizielle Bestätigung von uns. Sobald du deine Anmeldegebühr überwiesen hast, gilt der Aufenthalt als bestätigt.

Danach erhältst du Zugang zu unserem Online-Freiwilligenbereich, wo du unser ausführliches Freiwilligenhandbuch herunterladen kannst und viele weitere nützliche Informationen zur Vorbereitung deines Aufenthalts in Arusha findest. Anschließend reservieren wir für dich ein Bett in unserem Freiwilligenhaus oder, wenn du es wünschst, in einer Gastfamilie und beginnen mit der Planung deines Projekts.

Zusätzlich zu deiner Anmeldung benötigen wir deinen Lebenslauf (CV) mit eingefügtem Lichtbild als PDF-Dokument. Außerdem benötigen wir für alle Freiwilligen, unabhängig vom gewählten Projekt, ein polizeiliches Führungszeugnis / einen Auszug aus dem Strafregister. Freiwillige unter 18 Jahren müssen uns außerdem eine schriftliche Einverständniserklärung ihrer Eltern/Erziehungsberechtigten zukommen lassen.



### **16. Darf ich mir mein Einsatzprojekt aussuchen?**

Ja, natürlich! Wir versuchen immer, bei der Zuteilung der Projekte auf die Wünsche unserer Freiwilligen einzugehen. Wenn im gewünschten Projekt für den vorgesehenen Einsatzzeitraum keine Stelle mehr frei ist, suchen wir so lange weiter, bis beide - Freiwilliger und Projekt - mit der Lösung zufrieden sind.

### **17. Kann ich zwei oder mehr Projekte miteinander kombinieren?**

Viele unserer Freiwilligen teilen ihre Zeit auf zwei oder mehr Projekte auf, um einen Einblick in verschiedene Arbeitsbereiche zu bekommen. Für Projektkombinationen berechnen wir keine zusätzlichen Gebühren.

### **18. Wie viele Arbeitsstunden pro Woche sind die Regel? Habe ich freie Tage?**

Nicht alle Projekte haben feste Arbeitszeiten. Du kannst daher oft entscheiden, ob du in Teilzeit (ca. 4-5 Stunden pro Tag) oder Vollzeit (7-8 Stunden pro Tag) arbeiten möchtest. Hochschulen verlangen für Praktika in der Regel eine Vollzeitbeschäftigung, so dass du dich idealerweise im Vorfeld bei deiner Schule oder Universität über etwaige Vorgaben informieren solltest. Zu

Beginn deines Aufenthalts werden deine Arbeitszeiten in Absprache mit deinem Projekt festgelegt. Das Tierschutzprojekt hat einen Schichtplan, der auch die Wochenenden einschließt.

In den meisten Projekten sind die Wochenenden jedoch frei oder die Arbeit an diesen Tagen ist nicht verpflichtend. Es bleibt also viel Zeit für Unternehmungen.

Gerne kannst du auch mehrtägige Ausflüge machen, wenn du das vorher mit deinem Projekt absprichst. Generell solltest du aber deinen Einsatz so wenig wie möglich unterbrechen und längere Reisen vor oder nach dem Ende deines Projekts planen.

### **19. Welche Impfungen benötige ich? Malaria-Prophylaxe ja oder nein?**

Einige Reiseimpfungen wie Typhus, Meningitis, Gelbfieber und Hepatitis A und B werden für einen Aufenthalt in Tansania zusätzlich zu den Grundimpfungen empfohlen. Eine Tollwutimpfung ist für die Arbeit im Tierheim verpflichtend. Die Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben, wenn du die Insel Sansibar besuchen oder über Nachbarländer wie Kenia, die als Risikogebiete gelten, nach Tansania einreisen willst. Die Impfung kann in der Regel nur von anerkannten Gelbfieberimpfstellen durchgeführt werden.

Auch eine Malariaphylaxe kann unter Umständen sinnvoll sein. Es ist jedoch zu beachten, dass auch die beste Chemoprophylaxe keinen 100%igen Schutz bieten kann und das Malariarisiko in Arusha generell gering ist. Das Wichtigste ist ein wirksamer Schutz vor Stichen!

Nach der Anmeldung bei STEP Africa sollte einer der ersten Schritte der Gang zu einem erfahrenen Tropenmediziner sein, der dich individuell zu deiner Reisesituation und deiner gesundheitlichen Vorgeschichte beraten kann.

## 20. Ist Arusha sicher?

Die Lage in Tansania und insbesondere in Arusha ist sehr stabil.

Natürlich kann man sich in der heutigen Zeit nirgendwo auf der Welt zu 100% vor z.B. einem Terroranschlag sicher sein, aber auch was religiöse Konflikte angeht, ist die Lage in Arusha sehr entspannt. In Arusha leben Christen und Muslime friedlich neben- und miteinander, und Konflikte sind äußerst selten.

Auch die Kriminalitätsrate ist deutlich niedriger als beispielsweise in anderen afrikanischen Städten. Tagsüber kann man sich frei bewegen. Taschendiebstähle kommen an Orten wie dem Markt vor, können aber verhindert werden, wenn man gut auf sein Hab und Gut aufpasst. Nach Einbruch der Dunkelheit ist es nicht ratsam, zu Fuß unterwegs zu sein. Die Straßen sind schlecht beleuchtet und Raubüberfälle sind leider wahrscheinlicher. Dennoch



muss man sich auch als Europäer nicht um das Leben in Arusha sorgen. Alle unsere Projekte sind leicht zu erreichen und würden von uns nicht ausgewählt werden, wenn der Weg dorthin nicht sicher wäre. Außerdem geben wir unseren neuen Freiwilligen einen ausführlichen Orientierungstag, der auch das Thema Sicherheit beinhaltet.

Unser Hauptargument ist die Tatsache, dass wir selbst mit unseren Familien in Arusha leben und dies nicht tun würden, wenn wir uns nicht absolut sicher fühlen würden!

### 21. Kann ich auch ohne Qualifikationen als Freiwilliger arbeiten?

Ja! Viel wichtiger als eine bestimmte Qualifikation sind Motivation, Kreativität und die Bereitschaft, sich auf eine völlig neue Kultur und Lebensweise einzulassen. Freiwillige sind keine fachlich qualifizierten Entwicklungshelfer, sondern „normale Menschen“, die ihr Projekt unterstützen und viel von den Menschen in Tansania lernen wollen.

### 22. Kann ich als Freiwilliger wirklich etwas bewirken? Werde ich in den Projekten gebraucht? Ersetze ich damit nicht einheimische Arbeitskräfte?

Alle unsere Projekte akzeptieren Freiwillige als **zusätzliche Helfer**, was bedeutet, dass die Freiwilligen nicht dazu da sind, einheimische Mitarbeiter zu

ersetzen. Freiwilligenarbeit sollte als viel mehr als nur aktive Unterstützung vor Ort gesehen werden. Als Freiwilliger hat man die einmalige Gelegenheit zu sehen, wie die Hilfsarbeit in einem Entwicklungsland „funktioniert“, um sich ein differenzierteres und vor allem realistisches Bild zu machen. Freiwilligenarbeit bedeutet, mit eigenen Augen zu sehen, zu lernen und zu verstehen und sich aktiv an einem interkulturellen Austausch zu beteiligen.

Als ehemaliger Freiwilliger fungierst du auch als Botschafter und kannst deiner Familie und deinen Freunden von deinen Erfahrungen und "deinem" Projekt erzählen. Daraus kann sich sogar eine langfristige Partnerschaft und Unterstützung für das Projekt ergeben, lange nachdem du wieder nach Hause zurückgekehrt bist.

### 23. Wie kann ich mich auf mein Einsatzprojekt vorbereiten?

Das hängt natürlich sehr stark von deinem letztendlichen Projekt ab. Wir haben für jedes unserer Projekte Profile erstellt, die regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht werden. So bekommst du eine Vorstellung davon, was dich während deines Einsatzes dort erwartet. Auf diese Weise kannst du dich schon im Vorfeld mit deinen Aufgaben vertraut machen und mit unserer Hilfe vielleicht sogar schon konkrete Ideen entwickeln. Auch wenn du etwas zu deinem Projekt mitbringen möchtest, z.B. eine Sachspende, wie gebrauchte Kinderkleidung oder Bücher, geben wir dir gerne Tipps und Anregungen, damit du am Ende auch tatsächlich etwas mitbringen kannst, das für dein

Projekt nützlich ist. Es ist aber auch sehr wichtig, dass man spontan bleibt und sich darauf einstellt, dass manchmal alles anders kommt, als man es erwartet.

#### 24. Was kann ich als Freiwilliger in Tansania in meiner Freizeit unternehmen?

Tansania gilt als eines der schönsten Reiseziele in Afrika. In deiner freien Zeit gibt es viele wunderschöne Orte zu entdecken. In und um Arusha gibt es zahlreiche Hotels mit Swimmingpools, die man gegen eine geringe Gebühr nutzen kann, Yogakurse, kleine Cafés und Restaurants, Museen, Schlangenparks, Lodges und Wandergruppen. Außerdem gibt es diverse Märkte zu erkunden (z.B. Stoffmarkt oder Second-Hand-Markt) oder man kann sich in verschiedenen Bars und Nachtclubs in die legendäre Musik- und Tanzszene einmischen.

Wir organisieren Touren zu den heißen Quellen, Wasserfällen, Kaffeetouren und ein Maasai-Dorf. Das absolute Highlight ist natürlich eine Safari. STEP Africa organisiert Touren in alle nördlichen

Nationalparks und von unterschiedlicher Länge. Die Safariteilnehmer setzen sich aus unseren Freiwilligen und manchmal auch aus deren Freunden, Familienmitgliedern oder externen Touristen zusammen. Dadurch, dass man in einer Gruppe reist, werden die Kosten so niedrig wie möglich gehalten.



Außerdem haben wir in der Regel mehrere Gruppen pro Monat, so dass für jeden etwas dabei ist, das zu ihm passt!

Wir organisieren auch Führungen auf das Dach Afrikas, den Kilimandscharo, sowie auf seinen kleinen Bruder, den Mount Meru.

### 25. Wer sind meine Ansprechpartner?

Wir haben mehrere feste Ansprechpartner, die immer für dich da sind! Diese sind unsere Betreuer Hilda und Naboths sowie Magdalena aus Österreich, die ab Februar 2026 zu unserem Team gehört. Wir sind absolute Insider und helfen dir, dich im Alltag zurechtzufinden.

Kira ist als Leiterin hauptsächlich für alle organisatorischen Angelegenheiten „hinter den Kulissen“ zuständig aber auch sie freut sich, Freiwilligen vor Ort mit Tipps und Ratschlägen weiterzuhelfen. Kira ist Deutsche und war bei ihrem ersten Aufenthalt in Tansania 2008 selbst als Freiwillige dabei.

Auch unserer Managerin Upendo ist immer „hands-on“ und hilft bei sämtlichen Angelegenheiten gerne weiter.

Weitere Informationen und Bilder findest du auf unserer Homepage, die, wie auch dieses Informationsblatt, regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht wird.

## Kontakt details

**Homepage:** [www.step-africa.de](http://www.step-africa.de)

**E-Mail:** [info@step-africa.com](mailto:info@step-africa.com)

**Manager:** Upendo Lema (+255 762 086 121)

**Volunteer Supervisor:** Hilda Kileo (+255 765 609 567)

**STEP Africa – Director:** Kira Uher (+255 759 664 569)

*Wir freuen uns dich bald in Tansania willkommen zu heißen!*

